

Millaisia vaikutuksia luontoperustaisilla menetelmillä voi olla terveyteen?



TULOKSET

Luontoperustaisten* menetelmien yhteys mielenterveyteen¹:

- ❖ **Positiivinen mieliala** vahvistui sekä yleisväestössä^a että mielenterveyden häiriötä sairastavilla^b.
- ❖ **Hyvinvointi** vahvistui sekä yleisväestössä että mielenterveyden häiriötä sairastavilla käytettäessä ryhmämuotoisia menetelmiä^c.
- ❖ **Elinvoima** vahvistui yleisväestössä^d.
- ❖ **Negatiivinen mieliala** väheni sekä yleisväestössä^e että mielenterveyden häiriötä sairastavilla^f.
- ❖ **Hämmennys** väheni yleisväestössä^g.
- ❖ **Uupumus** väheni yleisväestössä^h.
- ❖ **Jännittyneisyys** väheni yleisväestössäⁱ.

Lisäksi näyttö on epävarmaa, mutta viittaa siihen, että sekä yleisväestössä että mielenterveyden häiriötä sairastavilla ryhmämuotoiset menetelmät saattavat vähentää **stressiä**

*Luontoperustaiset menetelmät (nature-based interventions, NBI) ovat aktiviteetteja, strategioita tai ohjelmia, jotka toteutetaan luontoympäristössä tavoitteena ihmisen hyvinvoinnin tai terveyden koheneminen, esimerkiksi ohjattu luonnossa kävely, puutarhanhoito, metsäkylpy (*shinrin-yoku*), luonnon tarkkailu, luontoliikunta tai virtuaalinen luontoaltistus.

Tulokset jatkuvat seuraavalla sivulla



SELITTEET

^a Tietoinen luontokokemus, luontokävely, luontoliikunta, puutarhaterapia ja puutarhanhoitointerventio verrattuna mihin tahansa kontrolliin: 4 katsausta; SMD 0,98; 95 % CI 0,65–1,30; I² = 29 %. GRADE^{**}: kohtalainen.

^b Luonnon katselu, luontokävely ja luontoliikunta verrattuna kaupunkiympäristön katseluun, kaupunkikävelyyn ja kaupunkiliikuntaan: 15 katsausta sekä yleisväestölle että mielenterveyden häiriötä sairastaville; SMD 0,53; 95 % CI 0,32–0,74; I² = 63 %; GRADE: kohtalainen.

^c Ryhmämuotoinen puutarhaterapia ja ryhmämuotoinen puutarhanhoitointerventio verrattuna mihin tahansa kontrolliin: 4 katsausta; SMD 0,40; 95 % CI 0,07–0,73; I² = 29 %; GRADE: kohtalainen.

^d Luonnon katselu, luontokävely, luontoliikunta ja luontoaktiviteetti verrattuna mihin tahansa kontrolliin: 10 katsausta; SMD 0,83; 95 % CI 0,37–1,28; I² = 80 %; GRADE: kohtalainen.

^e Ryhmämuotoinen puutarhaterapia, ryhmämuotoinen puutarhanhoitointerventio, tietoinen luontokokemus, luontokävely, luontoliikunta, puutarhaterapia ja puutarhanhoitointerventio verrattuna mihin tahansa kontrolliin: 3 katsausta; SMD -0,51; 95 % CI -0,85– -0,16; I² = 16 %; GRADE: kohtalainen.

^f Luonnon katselu, luontokävely ja luontoliikunta verrattuna kaupunkiympäristön katseluun, kaupunkikävelyyn ja kaupunkiliikuntaan: 14 katsausta sekä yleisväestölle että mielenterveyden häiriötä sairastaville; SMD -0,44; 95 % CI -0,61– -0,26; I² = 52 %; GRADE: kohtalainen.

^g Luonnon katselu, luontokävely, luontoliikunta ja luontoaktiviteetti mihin tahansa kontrolliin: 11 katsausta; SMD -0,65; 95 % CI -1,12– -0,19; I² = 78 %; GRADE: kohtalainen.

^h Luonnon katselu, luontokävely, luontoliikunta ja luontoaktiviteetti mihin tahansa kontrolliin: 11 katsausta; SMD -0,80; 95 % CI -1,16– -0,44; I² = 75 %; GRADE: kohtalainen.

ⁱ Luonnon katselu, luontokävely, luontoliikunta ja luontoaktiviteetti mihin tahansa kontrolliin: 11 katsausta; SMD -0,87; 95 % CI -1,31– -0,43; I² = 79 %; GRADE: kohtalainen.

^j Ryhmämuotoinen puutarhaterapia ja ryhmämuotoinen puutarhanhoitointerventio verrattuna mihin tahansa kontrolliin: 3 katsausta; SMD -0,15; 95 % CI -0,61– 0,31; I² = 36 %; GRADE: kohtalainen.

****Katsauksen laatijoiden GRADE-arvio.** GRADE on yksi tapa arvioida tutkimusnäytön vahvuutta. Sanallisesti asteikko on korkea, kohtalainen, matala, hyvin matala.

Millaisia vaikutuksia luontoperustaisilla menetelmillä voi olla terveyteen?

Hotus
NÄYTTÖVINKKI®
9/2026



TULOKSET

Luontoperustaisten menetelmien vaikutus fyysiseen terveyteen²:

Alustavan näytön mukaan luontoperustaiset menetelmät alensivat sydämen sykettä (2 tutkimusta; MD -7,44; 95 % CI -14,81– -0,06; $I^2 = 0$ %), kehon rasvaprosenttia (2 tutkimusta; MD -3,61; 95 % CI -5,05– -2,17; $I^2 = 0$ %), diastolista verenpainetta (5 tutkimusta; MD -3,73; 95 % CI -7,46– -0,00; $I^2 = 62$ %) sekä lievittivät uupumusta (3 tutkimusta; MD -0,50; 95 % CI -0,82– -0,18; $I^2 = 16$ %).

Muissa fyysiseen terveyteen liittyvissä muuttujissa tilastollisesti merkitseviä vaikutuksia ei havaittu, ja tutkimusten välinen heterogeenisyys oli pääosin korkea. Katsauksen laatijat huomauttavat, että vaikka muissa tarkastelluissa muuttujissa ei todettu tilastollisesti merkitseviä vaikutuksia, tiettyihin luontoperustaisiin menetelmiin keskittyvissä katsauksissa positiivisia vaikutuksia on tunnistettu myös suhteessa muihin muuttujiin, kuten verenpaineeseen. Lisäksi tulosten kliinistä merkitystä arvioitaessa tulisi ottaa huomioon, että vaikutuksen suunta oli kautta linjan positiivinen, mutta tutkimusten määrä yksittäistä vastemuuttujaa kohden jäi vähäiseksi ($n = 2-5$). Esimerkiksi keuhkosairauksia sairastavien kohdalla vaikutuksen koko elämänlaadussa (MD 0,63) saattaa olla kliinisesti merkittävä, vaikka tilastollista merkitsevyyttä ei voitu tässä katsauksessa osoittaa.²

TAUSTA

Yhteys luontoon on monelle ihmiselle tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia³. Tutkimusnäyttö luontoperustaisten menetelmien terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on viimeisen vuosikymmenen aikana vahvistunut^{4,5,6}. Luontoperustaiset menetelmät voivat tukea terveyttä terveyden edistämisen, sairauksien ehkäisyn ja hoidon eri tasoilla. Näitä ovat terveyden perusedellytysten turvaaminen, sairauksien ehkäisy, riskiryhmien tukeminen sekä olemassa olevien sairauksien hoito ja niiden pahenemisen ehkäisy.⁴ Niiden on raportoitu olevan yhteydessä useisiin terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten mielenterveyteen, elämänlaatuun ja fyysiseen aktiivisuuteen^{5,7}. Luonnon ja viheralueiden integroimista kaupunkisuunnitteluun pidetään lupaavana terveyden edistämisen keinona. Tutkimusnäyttö viittaa siihen, että erityisesti laajat, saavutettavat, toisiinsa kytketyt ja biologisesti monimuotoiset viheralueet ovat yhteydessä parempiin terveysvaikutuksiin⁸.

Suomessa terveyserot ovat edelleen merkittäviä sosioekonomisten ryhmien ja alueiden välillä, eikä niiden kaventumisesta ole toistaiseksi näyttöä. Erityisesti mielenterveyden haasteet, koetun hyvinvoinnin heikkeneminen ja fyysinen liikkumattomuus kuormittavat väestön terveyttä.^{9,10} Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää tunnistaa vaikuttavia ja helposti saavutettavia menetelmiä. Luontoperustaiset menetelmät voivat olla yksi väylä sosioekonomisten terveyserojen kaventamiseen, sillä niiden terveyshyödyt voivat korostua heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevissa ryhmissä ja ne voivat tarjota yhteisöllisiä, paikallisesti toteutettavia hyvinvointia tukevia toimintamutoja^{11,12}.

Luontoperustaisiin menetelmiin perustuvien yhtenäisten käytäntöjen kehittämisen ja käyttöönoton pohjaksi on tärkeää tarkastella ajantasaista näyttöä siitä, millaisia vaikutuksia niillä voi olla yksilön terveyteen.

KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA

Tuloksia voidaan soveltaa suomalaisissa sosiaali- ja terveystalouksissa terveyden edistämisen, kuntoutuksen ja hoidon tukena. Luontoperustaisten menetelmien onnistuneessa käyttöönotossa keskeistä on ihmislähtöisyys, luotettavien ammattilaisten toteuttama ohjaus menetelmän pariin sekä sovelletut menetelmät, jotka ottavat huomioon yksilön kyvyt ja toiveet. Lisäksi on tärkeää huomioida menetelmän turvallisuus, erityisesti ryhmissä, joiden toimintakyky on alentunut esimerkiksi ikään liittyvän haurauden vuoksi.³

Luontolähtöiset menetelmät tarjoavat hoitotyöhön helposti toteutettavia keinoja erityisesti mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen. Menetelmiä voidaan hyödyntää sekä avo- että laitoshoidossa. Avohoidossa voidaan käyttää esimerkiksi luontolähetettä tai toteuttaa ohjattua ryhmätoimintaa, kuten puutarhanhoitoa sekä metsä- tai puistokävelyitä. Laitoshoidossa luonnon terveyshyötyjä voidaan vahvistaa tarjoamalla mahdollisuuksia oleskella ja liikkua luonnossa tai viheralueilla sekä tuomalla luontoelementtejä osaksi hoitoympäristöä (esimerkiksi vihersisustus ja rakennusten viherympäristö). Vuodepotilaille välillisiä luontoelämyksiä voidaan tarjota esimerkiksi luontoelementeillä kuten luontoäänillä tai tuomalla luontoa sisätiloihin esimerkiksi luontovalokuvien muodossa sekä ikkunanäkymillä tai virtuaalitodellisuuden avulla.

Suomen ilmasto-olosuhteet, kuten pimeä vuodenaika, alhaiset lämpötilat ja lumipeite, voivat vaikuttaa luontolähtöisten menetelmien toteuttamiseen sekä niiden koettuun vaikutukseen. Toisaalta myös talviympäristö tarjoaa mahdollisuuksia saavuttaa luonnon hyvinvointivaikutuksia, minkä vuoksi vuodenaikojen vaikutusta tulisi tarkastella osana luontointerventioiden kontekstisidonnaisuutta.

LISÄTIETOA

THL:n Terveystä luonnosta –ohjelma

- <https://terveyttaluonnosta.fi>

Millaisia vaikutuksia luontoperustaisilla menetelmillä voi olla terveyteen?



AINEISTO JA
MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2026 julkaistun sateenvarjokatsaukseen¹ sekä 2024² julkaistun tasokkaaseen järjestelmälliseen katsaukseen ja meta-analysiin. Vuoden 2026 sateenvarjokatsauksessa¹ arvioitiin planetaarista terveyttä tukevien ja luontoperustaisten menetelmien yhteyttä mielenterveyteen. Katsaukseen oli valittu 28 järjestelmällistä katsausta (344 alkuperäistutkimusta, 91 tutkittua yhteyttä). Vuoden 2024 katsauksessa² arvioitiin luontoperustaisten menetelmien vaikuttavuutta fyysiseen terveyteen. Tutkimukset oli toteutettu Kiinassa (n = 5), Espanjassa (n = 4), Australiassa (n = 3), Itävallassa (n = 2), Etelä-Koreassa (n = 2), Brasiliassa (n = 2), Turkissa (n = 1), Uudessa-Seelannissa (n = 1), Italiassa (n = 1), Liettuassa (n = 1), Kreikassa (n = 1), Iranissa (n = 1), Ruotsissa (n = 1) ja Japanissa (n = 1). Tutkimukset olivat laadultaan kohtalaisia. Katsausten menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisissä julkaisussa^{1,2}. Katsausten laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä^{***}. *Tämä päivitys korvaa Näyttövinkin 1/2020: Voidaanko luontoon liittyvillä menetelmillä vaikuttaa mielenterveyteen ja verenpaineeseen?*

YHTEENVETO

Luontoperustaiset menetelmät voivat tukea erityisesti mielenterveyttä ja alustavan näytön mukaan myös fyysistä hyvinvointia. Vaikutuksia havaittiin hyvinvoinnin vahvistumisessa, mielialan muutoksissa sekä joillain fyysisen terveyden osa-alueilla. Luontoperustaisia menetelmiä toteutettiin monin eri tavoin, kuten luontokävelyinä, luontoliikuntana sekä puutarha- ja puutarhanhoitointerventioina. Tulokset viittaavat siihen, että luontoperustaisia menetelmiä voidaan hyödyntää monipuolisesti osana terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisyä ja hoidon tukemista. Luontoperustaisia menetelmiä voidaan perustellusti tarkastella paitsi yksilön hyvinvoinnin myös koko palvelujärjestelmän kestävyuden näkökulmasta.

Vaikka näyttö tukee luontoperustaisten interventioiden merkitystä mielenterveydelle, tarvitaan fyysisen terveyden vaikutusten lisäksi vielä lisää näyttöä erityisesti näyttöä erityisesti pitkäaikaisista vaikutuksista ja vaikutusten taustalla olevista mekanismeista³.

ASIAN-
TUNTIJAT

Lipponen Maija¹, FT, tutkija
Pasanen Tytti², FT, dosentti, erikoistutkija
Wiens Varpu^{3,4}, TtT, asiantuntija, post doc tutkija

¹Luonnonvarakeskus (Luke), ²Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), ³Diakonia-ammattikorkeakoulu, ⁴Oulun yliopisto

TOIMITTAJAT

Eskolin Silja-Elisa, tutkija, Nyman Johanna, vanhempi tutkija, Ruotsalainen Jani, tutkija
Kuva: Shutterstock / Hotuksen lisenssi

ALKUPERÄISET JULKAISUT

1. **Brandt L, De Prisco M, Nocera D, Rehm MC, Cohen S, Kosker DN, ym.** Climate-related and nature-based interventions for mental health: An umbrella review and meta-analysis. JAMA Psychiatry 2026; 83(5), 499–509. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2026.0037.
2. **Stuthers NA, Guluzade NA, Zecevic AA, Walton DM, Gunz A.** Nature-based interventions for physical health conditions: A systematic review and meta-analysis. Environmental Research 2024; 258, Article 119421. DOI: 10.1016/j.envres.2024.119421.

***Katsausten laatu: 11/11¹, 10/11², JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

3. **Kolster A.** Supporting health and wellbeing through nature-based interventions in primary care. University of Helsinki. Saatavilla: <http://hdl.handle.net/10138/629519>, 2026.
4. **World Health Organization (WHO).** Nature-based solutions and health. Report. WHO Regional Office for Europe <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/07b5dbca-6a28-45db-a6f3-752a1d120e14/content>, 2025.
5. **Banwell N, Michel S & Senn N.** Greenspaces and health: Scoping review of studies in Europe. Public Health Reviews 2024; 45, 1606863. DOI: 10.3389/phrs.2024.1606863.
6. **Nguyen P-Y, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X.** Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. The Lancet Planetary Health 2023; 7(4), e313-e328. DOI: 10.1016/S2542-5196(23)00025-6.
7. **Bratman GN, Anderson CB, Berman MG, Cochran B, de Vries S, Flanders J, ym.** Nature and mental health: An ecosystem service perspective. Science Advances 2019; 5(7), eaax0903. DOI: 10.1126/sciadv.aax0903.
8. **Wang H, Gholami S, Xu W, Samavatekbatan A, Sleipness O, Tassinari LG.** Where and how to invest in greenspace for optimal health benefits: a systematic review of greenspace morphology and human health relationships. The Lancet Planetary Health 2024; 8(8), e574-e587. DOI: 10.1016/S2542-5196(24)00140-2.
9. **Kestilä L, Karvonen S.** Ratkaisuja kestäväen yhteiskunnan rakentamiseen. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025. Raportti 1/2025. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-444-4>, 2025.
10. **Parikka S, Lindell E, Sarttila, Sarnola K.** Kansallinen terveysindeksi 2024. Tilastoraportti 22/2026. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:NBN-fi-fe2026061066237>, 2026.
11. **Rigolon A, Browning MHEM, McAnirlin O, Yoon H.** Green space and health equity: A systematic review on the potential of green space to reduce health disparities. International Journal of Environmental Research and Public Health 2021; 18(5):2563. DOI: 10.3390/ijerph18052563.
12. **Harrison H, Burns M, Darko N, Jones C.** Exploring the benefits of nature-based interventions in socio-economically deprived communities: a narrative review of the evidence to date. Perspectives in Public Health 2023;143(3):156-172. DOI: 10.1177/17579139231170768.